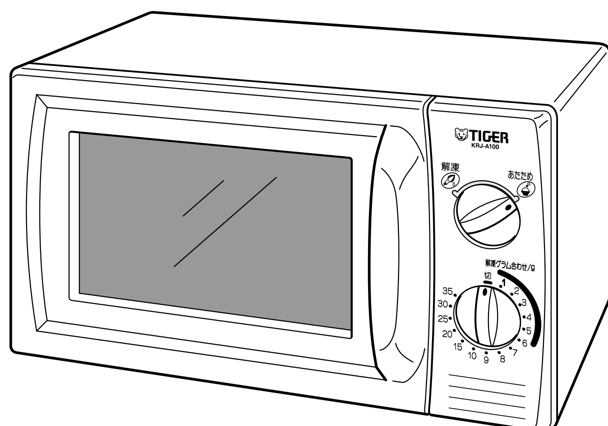
TIGER
タイガー魔法瓶

品番 **KRJ-A 型**

タイガー
電子レンジ
〈クックエース〉

取扱説明書〈保証書つき〉

このたびは、お買い上げまことにありがとうございます。ご使用になる前に、この取扱説明書を最後までお読みください。
お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。



点検、修理などを依頼されるときなどに記入しておくと便利です。

ご購入年月日	年　　月　　日
ご購入店名	TEL　（　　）

日本国内100V専用（交流100V以外の電源では使用できません）

もくじ

便利な機能の紹介

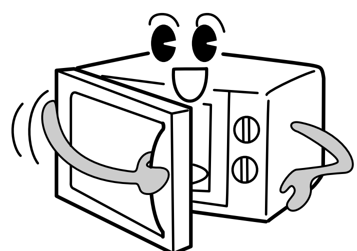
とっくりや
ピザもあたためられる

広い庫内〈12ページ〉

とっくりは、高さ16cmまで、
ピザは直径25cmまであたためられます。

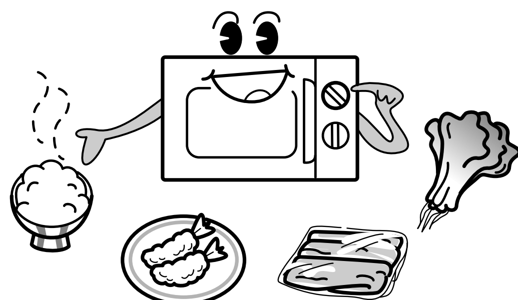
取っ手を引くだけでオープン

便利な取っ手式ドア〈8ページ〉



あたため(600W)と
解凍(270W)が選べる

出力2段切替〈12～18ページ〉



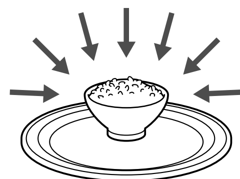
タイマーつまみをまわすだけ

クイックスタート方式〈12・13ページ〉

35分のロングタイマー方式なので、
煮込みにも便利です。

加熱のしくみ

加熱は、電波を利用して調理します。電波が食品に当たると、食品中の水分に作用し、水の分子を振動させます。
水の分子が振動すると、分子間の摩擦運動で熱が生じ、食品自体が発熱して加熱されます。

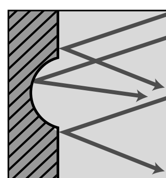


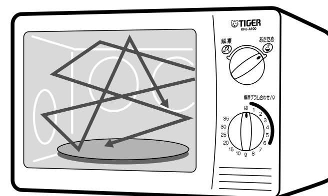
ディンプル庫内構造・デュアルウェーブ加熱について

ランダムに放射された2つの電波が、庫内のディンプル加工によって、さらに乱反射を起こすので、加熱ムラを少なくおいしく温めます。

ディンプル加工

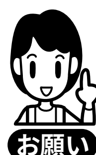
壁面のくぼみによりランダムに放射されます。





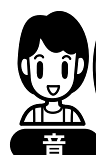
説明マークについて

本文中に記載されている説明マークは、下記の意味があります。



お願い

おいしく調理するためのポイントと、商品を末永くお使いいただくためのお願いを記載しています。



音

ファンなどが作動する音などについて説明しています。

1 安全上のご注意

ご使用前によくお読みの上、必ずお守りください。

※お使いになる人や他の人々への危害や損害を未然に防止するために必ずお守りください。
※本体に貼付しているご注意に関するシールは、はがさないでください。
※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

注意事項は、誤った使いかたで生じる危害や損害の程度を、以下の表示で区分しています。

⚠危険

「死亡または重傷などを負う危険が差し迫って生じることが想定される」内容を示します。

⚠警告

「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容を示します。

⚠注意

「傷害を負う、または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容を示します。

絵表示の例



この絵表示は行為を「禁止」する内容です。



(分解禁止)



この絵表示は行為を「強制」したり、「指示」したりする内容です。



(強制・指示)



(差し込みプラグを抜く)

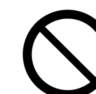
⚠危険



改造はしない。
修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない。

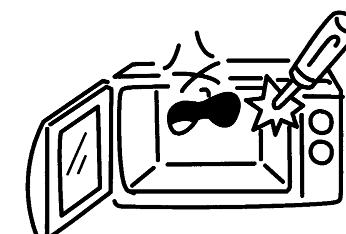
火災・感電・けがの原因。
修理は、お買い上げの販売店、または「連絡先」に記載のタイガーのもよりの支店、営業所にご相談ください。



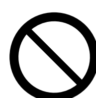


吸・排気口やすき間にピンや針金などの金属物(異物)を入れない。

感電や異常動作してけがをするおそれ。



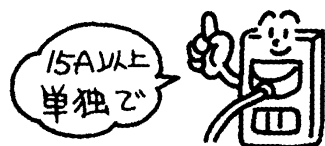
⚠ 警告

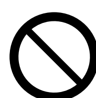


交流100V以外では使用しない。
火災・感電の原因。



定格15A以上のコンセントを単独で使用する。
他の器具との併用により、分岐コンセント部が異常発熱して、発火するおそれ。

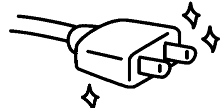


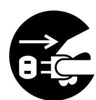


電源コードは、破損したまま使用しない。また、電源コードを傷つけない。
（加工する・無理に曲げる・高温部に近づける・引っ張る・ねじる・たばねる・重いものを載せる・挟み込むなど）
火災・感電の原因。

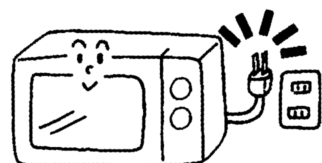


差し込みプラグの刃および刃の取付面にほこりが付着している場合は、よくふき取る。
火災の原因。



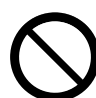


お手入れは、必ず差し込みプラグをコンセントから抜き、本体がさめてから行う。
また、ぬれた手で抜き差しをしない。
感電や、やけど・けがをするおそれ。

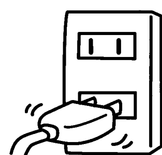


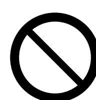


差し込みプラグは根元まで確実に差し込む。
感電・ショート・発煙・発火のおそれ。

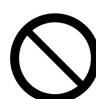


電源コードや差し込みプラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない。
感電・ショート・発火の原因。

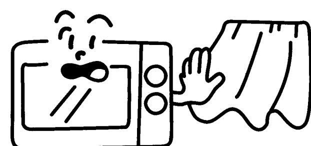


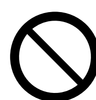


子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
やけど・感電・けがをするおそれ。

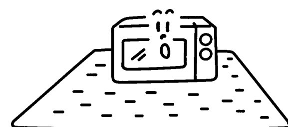


燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどに近づけない。
使用時の高温で引火する原因。



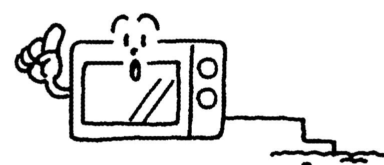


たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い敷物の上には置かない。
使用時の高温で引火する原因。





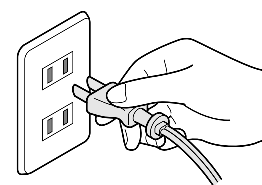
アースは確実に取りつける。
故障や漏電のときに感電するおそれ。
アースの取りつけは、お買い上げの販売店にご相談ください。



⚠ 注意

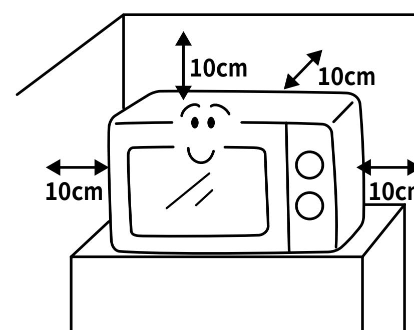


必ず差し込みプラグを持って引き抜く。
感電やショートして発火するおそれ。



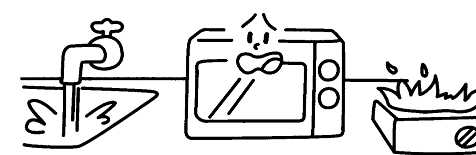


壁との間をあけておく。
過熱して発火するおそれ。



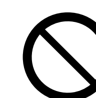


水のかかる所や、火気の近くでは使用しない。
感電や漏電の原因。



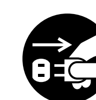


・びんのふたやせんははずす。
・膜や殻のあるものは、切れ目や割れ目を入れる。
・卵は割りほぐしてから加熱する。
容器や殻が破裂して、やけどやけがをするおそれ。



本体の上にものを置かない。
過熱して焦げたり、変形したりするおそれ。

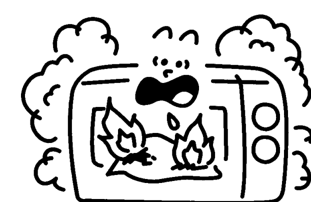




長期間ご使用にならないときは、必ず差し込みプラグをコンセントから抜く。
絶縁劣化による感電・漏電火災の原因。



衣類の乾燥など調理以外の目的に使用しない。
過熱・異常動作して発火・やけどをするおそれ。





ドアにものをはさんだまま使用しない。
電波漏れによる障害が起きるおそれ。

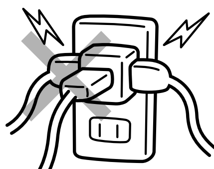


ドアに無理な力を加えない。
電波漏れの原因。

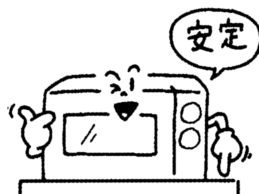
1 安全上のご注意

お願い

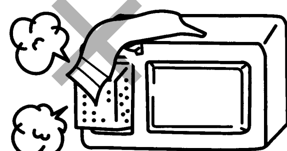
●タコ足配線はしない。
コードが焼けたり、
火災の原因になります。



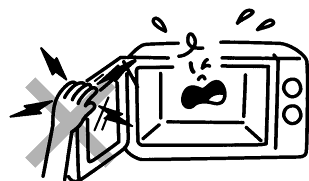
●丈夫で水平な場所に置く。
不安定な場所に置くと、振動や騒音のもとになります。



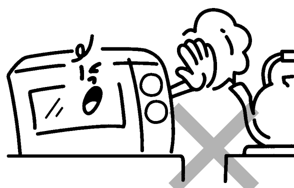
●吸気口・排気口はふさがない。
故障の原因になります。



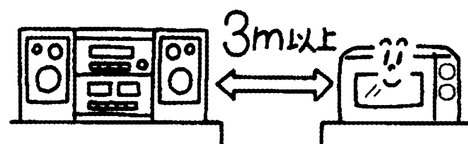
●ドアに無理な力を加えない。
本体が倒れたりして危険です。
また、変形するおそれがあります。



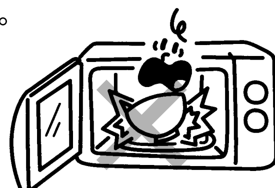
●熱気や湯気があたらないようにする。
故障や機能低下の原因になります。



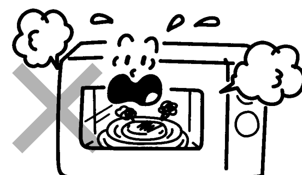
●テレビやラジオから3m以上離す。
そばにおくと映像が乱れたり、雑音が入ることがあります。



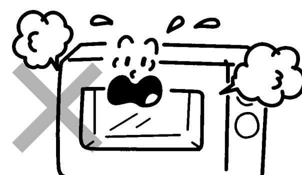
●ガラスターンテーブルに衝撃を加えない。
ガラスターンテーブルが割れるおそれがあります。



●食品を加熱しすぎない。
発煙・発火の原因になります。



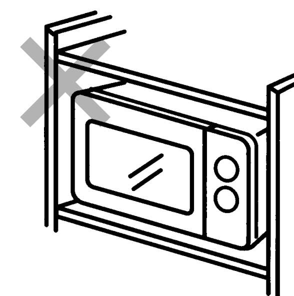
●庫内がカラのときに加熱しない。
故障の原因になります。



●脱酸素剤を入れたまま加熱しない。
発火の原因になります。

●食品カスがついたまま加熱しない。
食品のカスが焦げて発煙、発火することがあります。
庫内をいつも清潔にしておくために、調理が終わる度にかたくしぼったぬれぶきんで庫内をふいてください。
庫内側面のカバーの汚れがひどく汚れが取れない場合は、お買い上げの販売店、または「連絡先」に記載のタイガーのもよりの支店、営業所にご相談ください。

●製品のまわりにすき間があっても5面が囲まれているところには置かない。
過熱して発火するおそれがあります。
また、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露の原因、故障の原因になります。

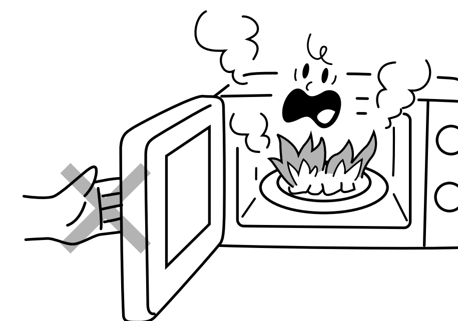


庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない。

ドアを開けると、酸素が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。

下記の処置をしてください。
①ドアを閉めたまま、タイマーつまみを「切」にする。
②差し込みプラグを抜く。
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。

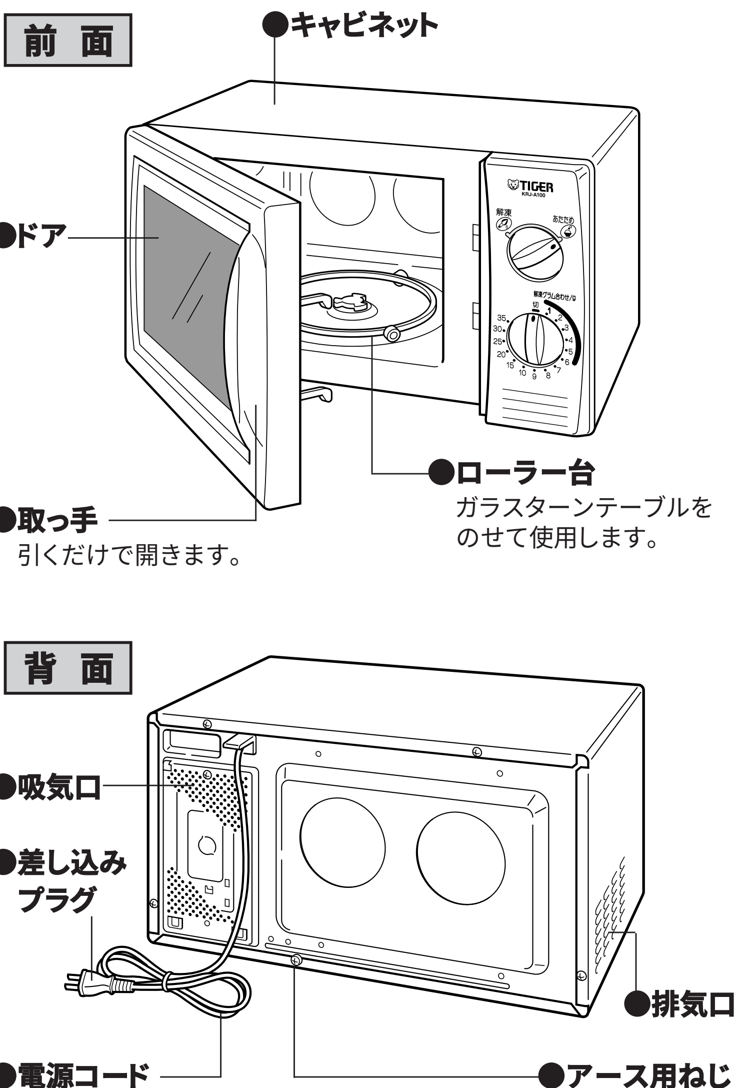
※そのまま製品を使用せず、必ずお買い上げの販売店、または「連絡先」に記載のタイガーのもよりの支店、営業所にご相談ください。



2 お使いになる前に

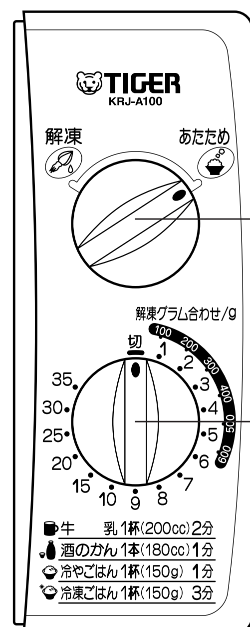
各部のなまえとはたらき

前 面



操作部

●切替つまみ
メニューに合わせて
セットします。



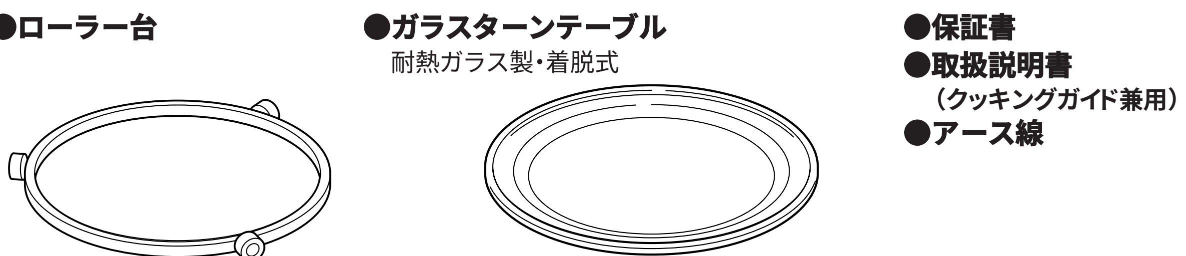
●タイマーつまみ
メニューに合わせて
セットします。

付属品の確認

●ローラー台

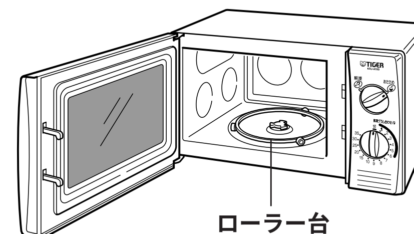
●ガラスターンテーブル
耐熱ガラス製・着脱式

●保証書
●取扱説明書
（クッキングガイド兼用）
●アース線



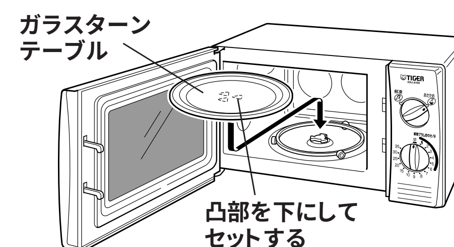
セットのしかた

1 ローラー台をセットする。

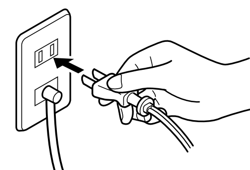


お願い
ローラー台は、お手入れのとき以外は
いつも庫内にセットしておいて
ください。

2 ローラー台の上に、ガラスターンテーブルを確実にセットする。



3 差し込みプラグをコンセントに確実に差し込む



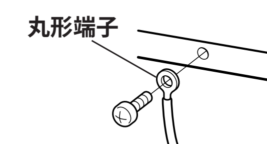
アースの取りつけかた

⚠警告	アースは確実に取りつける。

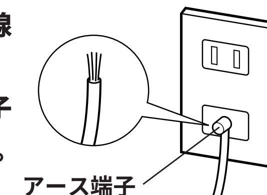
※取りつけは、お買い上げの販売店または電気工事店にご依頼ください。（アース取りつけ工事は有料です。）
※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取りつけをしてください。

アース端子つきコンセント使用の場合

①丸形端子を本体背面のアース用ねじに接続する。

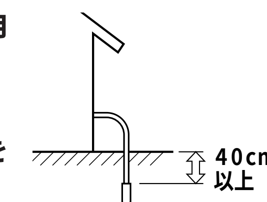


②反対側のアース線先端の皮を取りはずし、アース端子に確実に固定する。



アース端子つきコンセントがない場合

本体背面のアース用ねじにアース線を接続する。
※アース棒（別売）をご使用ください。



ガス管・水道管、電話や避雷針のアース線には、絶対に取りつけないでください。

〈湿気や水気の多い場所に設置する場合〉
下記のような場合は、D種接地工事をするように、法律で義務づけられています。

湿気の多い場所 ・食堂の厨房
・土間、コンクリート床
・酒、しょうゆなどの醸造、貯蔵所など

水気のある場所 ・八百屋、魚屋の洗い場など水を扱う所
・水滴の飛び散る所
・地下室のような結露が起きやすい所

3 使える容器と使えない容器



●市販の調理器具などは、使えるものと使えないものがあります。
容器は調理に応じて正しく選んでください。
●材質や耐熱温度がわからない容器は、お使いにならないでください。

○ 使える容器	耐熱性ガラス容器	ただし、急熱・急冷すると、割れることがあります。
	陶器・磁器	ただし、色絵やひび・金銀模様のある器は除きます。
	耐熱性プラスチック容器（耐熱温度140℃以上のもの）	・ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。 ・高温になる調理（砂糖・バター・油を使う調理）には使わないでください。
	ラップ（耐熱温度140℃以上のもの）	高温になる調理（砂糖・バター・油を使う調理）には使わないでください。
× 使えない容器	アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、金串・金網など	火花が飛ぶので使えません。
	耐熱性のないガラス容器（カットガラス・クリスタルガラス・強化ガラス）	ただし、カットのないものは、油や砂糖を使わない1～2分以内の加熱の場合のみ使えます。
	熱に弱いプラスチック容器	ポリエチレン、スチロール、フェノール、メラミン、ユリア樹脂などは、溶けたり、焦げたりするので使えません。
	漆器	塗りがはげたり、ひび割れるおそれがあります。
	紙・木・竹製品	焦げたり、燃えたりするので使えません。
	色絵やひび・金銀模様のある陶器・磁器・ガラス容器	火花が飛んだり、割れるので使えません。
	アルミホイル	ただし、部分的には使えます。（解凍の際に魚の尾を包む、酒のかんなど）

4 調理するときのご注意

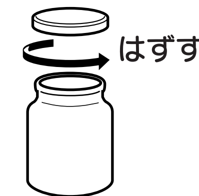


● 瓶のふたやせんをはずす。
● 膜や殻のあるものは切れ目や割れ目を入れる。
● 卵は割りほぐしてから加熱する。
容器や殻が破裂して、やけどやけがをするおそれ。

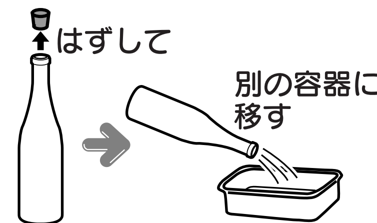
瓶を加熱するとき

瓶のふたやせんははずして加熱します。
細口の瓶は、広口の使える容器に移しかえてから加熱してください。

広口の瓶の場合

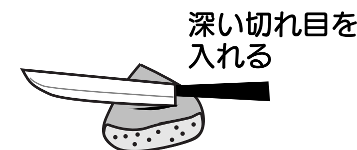


細口の瓶の場合



殻つきの食品を加熱するとき

木の実（ぎんなん・栗など）は、殻を取るか、深い切れ目を入れてから加熱します。



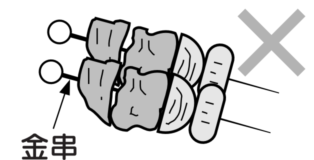
生卵を加熱するとき

卵は割りほぐしてから加熱します。
※ゆで卵、目玉焼きは作れません。



金串のついたものを加熱するとき

金串は使えません。金串を取って加熱します。



部分的にアルミホイルを使うとき

アルミホイルが庫内壁面やドアにふれないようにしてください。
接触すると、火花が飛びます。

水分の少ない食品を加熱するとき

少量のもの、干もの・しいたけなどの乾物類、お菓子などは、加熱時間を短くしてください。
焦げたり、燃えたりすることがあります。

缶詰やレトルト食品を加熱するとき

使える容器に移しかえて加熱します。



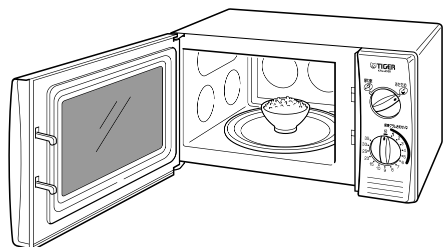
ミックスベジタブルを解凍するとき

使える容器に移しかえて解凍します。
※少量の解凍はしないでください。
食品間で火花が飛んだり、焦げたり、容器を傷めることがあります。

5 使いかた

あたため（あたためる・野菜の下ごしらえをする・蒸しものをするとき）

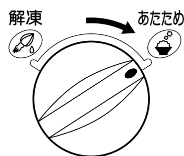
1 食品をガラスターンテーブルにのせ、ドアを閉める



お願い
●ガラスターンテーブル・ローラー台が確実にセットされていることをご確認ください。
●容器は、庫内壁面にふれないようにしてください。

2 切替つまみを あたため にセットする

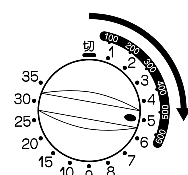
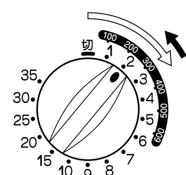
※煮込み料理の場合は、切替つまみを 解凍 にセットしてください。



お願い
切替つまみは確実にセットしてください。

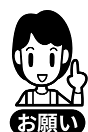
3 タイマーつまみをまわして加熱時間を合わせる

加熱がスタートします。
●ガラスターンテーブルは、調理開始のタイミングにより右または左に回転します。
※ガラスターンテーブルの回転がスムーズでない場合がありますが、性能上、支障はありません。
●1～35分までセットできます。（1目盛は約1分です。）
●途中で切りたいときは、「切」に戻します。
●加熱途中でドアを開けると電源が切れ、ドアを閉めると再び加熱を続けます。

3分以上に合わせるとき	2分以下に合わせるとき
 目盛に合わせる	 余分にまわしてから戻して目盛に合わせる

4 「チーン」と鳴ったら加熱終了

タイマーつまみが「切」になり、庫内灯が消えます。



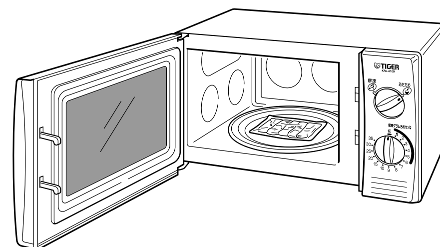
●あたための加熱時間や詳しい調理方法はP14～17を参照してください。
●庫内が汚れていると、火花が飛んだり、ガラスターンテーブルが回転しないことがありますので、こまめにお手入れをしてください。



加熱中の下記の作動音は異常ではありません。
●「ブーン」という音（スタート時の音）
●「カチカチ」という音（スイッチの切替音）

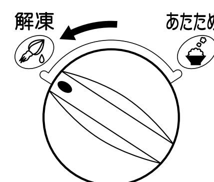
解凍（生もの解凍をするとき）

1 食品をガラスターンテーブルにのせ、ドアを閉める



お願い
●ガラスターンテーブル・ローラー台が確実にセットされていることをご確認ください。
●容器は、庫内壁面にふれないようにしてください。

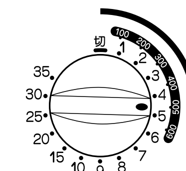
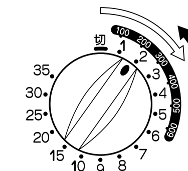
2 切替つまみを 解凍 にセットする



お願い
切替つまみは確実にセットしてください。

3 タイマーつまみをまわしてグラム数を合わせる

解凍がスタートします。
●ガラスターンテーブルは、調理開始のタイミングにより右または左に回転します。
※ガラスターンテーブルの回転がスムーズでない場合がありますが、性能上、支障はありません。
●100～600gまでセットできます。（1目盛は約100gです。）
●解凍するものが完全に凍っていない場合は、重さを少なめに合わせます。
●途中で切りたいときは、「切」に戻します。
●解凍途中でドアを開けると電源が切れ、ドアを閉めると再び解凍を続けます。

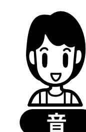
400g以上に合わせるとき	300g以下に合わせるとき
 目盛に合わせる	 余分にまわしてから戻して目盛に合わせる

4 「チーン」と鳴ったら解凍終了

タイマーつまみが「切」になり、庫内灯が消えます。



●解凍の詳しい調理方法はP18を参照してください。
●庫内が汚れていると、火花が飛んだり、ガラスターンテーブルが回転しないことがありますので、こまめにお手入れをしてください。



解凍中の下記の作動音は異常ではありません。
●「ブーン」という音（スタート時の音）
●「カチカチ」という音（スイッチの切替音）

6 あたため コツとポイント 

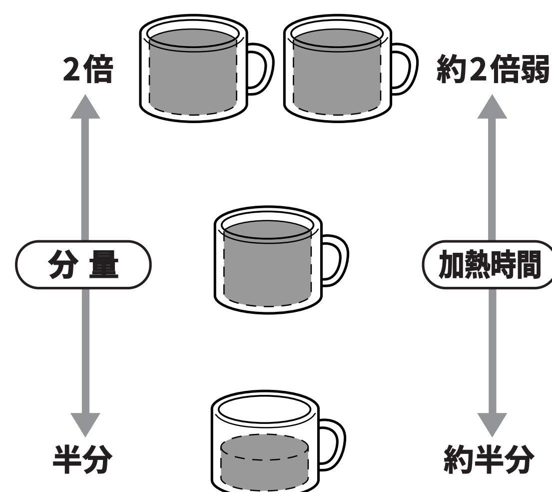
あたため で加熱します。（P12「使いかた」を参照してください。）

あたためのコツとポイント

加熱時間について

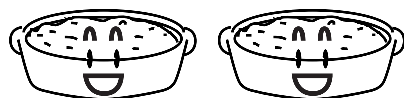
●加熱時間は食品の量・保存温度・使用容器・ラップのしかたなどによって変化します。
目安表（P15）の加熱時間を目安に調節してください。

●加熱時間は、分量が２倍になれば約２倍弱に、半分なら約半分になります。
でき具合を確かめながら加熱してください。



量が多いときは２つの容器に分ける

容器が２つ以上のときは、量や容器の大きさをそろえます。



ラップについて

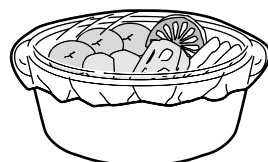
●ラップの使用は必ず目安表（P15）にしたがってください。

●ラップをきっちりしすぎると、加熱しすぎて破裂することがあります。

●ラップはゆるめにかけてください。

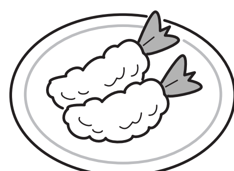
〈ラップのいるもの〉

ふんわりしっとり仕上げたいもの
（煮もの・蒸しもの・汁もの・調理済冷凍食品など）



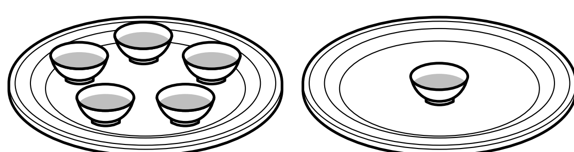
〈ラップのいらないもの〉

● 飲みもののあたため
● 水分をとばし、カラッと仕上げたいもの
（揚げもの・焼きもの・ごはんものなど。）



容器の置き方について

1個（杯）のときは、ガラスターンテーブルの中央に、２個（杯）以上のときは、同一円周上に置きます。



あたためのの目安表

食品名		分量	加熱時間	ラップかふた	コツとポイント
ごはん類	冷やごはん	1杯（150g）	約1分	なし	かためのごはんのときは、水をふりかけラップをします。
	チャーハン・ピラフ	1人分（250g）	約2分30秒	なし	加熱後、ほぐします。
汁もの	みそ汁	1杯（150mL）	約1分30秒	なし	濃度の濃いものは加熱時間を少し長めにします。加熱後、かき混ぜます。
	ポタージュスープ	1杯（150mL）	約1分30秒	なし	
	カレー・シチュー	1人分（200g）	約3分30秒	あり	
煮もの	煮魚	1切れ（100g）	約2分	あり	煮汁があれば、かけて加熱します。
	野菜の煮もの	150g	約1分30秒	あり	
揚げもの	天ぷら	1人分（150g）	約1分30秒	なし	ペーパータオルや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べます。
	コロッケ	2個（120g）	約1分30秒	なし	
焼きもの	ハンバーグ	1個（110g）	約1分30秒	あり	表面が乾いているときは、サラダ油をぬって加熱します。ソースは焦げやすいので後からかけます。
	焼き魚	1切れ（100g）	約1分30秒	なし	－
	焼きとり	3本（60g）	約1分	なし	たれをぬって加熱すると、焼きたてのような照りがでます。
蒸しもの	シューマイ	10個（150g）	約1分30秒	あり	耐熱皿に水でぬらしたペーパータオルを敷き、間隔をあけて並べます。（肉まん、あんまんは底の紙をはがします）
	肉まん・あんまん	1個（120g）	約1分	あり	
炒めもの	野菜いため	1人分（200g）	約2分	なし	－
	焼きそば・スパゲティ	1人分（200g）	約2分	あり	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜておきます。加熱後、かき混ぜます。
飲みもの	牛乳	1杯（200mL）	約2分	なし	背の低い広口の器に入れ加熱します。加熱後、かき混ぜます。
	コーヒー	1杯（150mL）	約1分30秒	なし	背の低い広口の器に入れ加熱します。※インスタントコーヒーと水を入れて加熱すれば簡単にコーヒーが作れます。
	酒のかん	1本（150mL）	約1分	なし	お銚子を使うときは、上から2/5のところまで周囲をアルミホイルでおおいます。加熱後、かき混ぜます。
その他	ロールパン	2個（60g）	約15秒	なし	時間がたつとかたくなるので、加熱は食べる直前に。
冷凍	ごはん	1杯分（150g）	約3分	あり	ラップに包んだまま皿にのせて加熱します。または、ラップを取り、器に入れてふたをして加熱します。
	ピラフ	1袋（250g）	約4分30秒	あり	袋から出し、皿に入れてほぐしてから加熱します。
	カレー・シチュー	1人分（200g）	約6分30秒	あり	深めの器に入れ、加熱します。途中で1～2度かき混ぜます。ホームフリージングするときは、小分けにして冷凍します。
	ハンバーグ	1個（110g）	約3分30秒	あり	－
	シューマイ	1袋（15個入り・約230g）	約3分	あり	袋から出し、サッと水にくぐらせ、ペーパータオルを敷いた皿に間隔をあけて並べます。
	肉まん・あんまん	1個（90g）	約1分	あり	底の紙をはがし、ぬらしたペーパータオルで包み、皿に間隔をあけて並べます。
	ミックスベジタブル	100g	約2分	あり	途中で1～2度かき混ぜます。
	枝豆	100g（水200mL）	約4分	あり	器に広げ、水を加えます。
	里いも・かぼちゃ	250g	約6分	あり	器に重ならないように並べます。

※加熱時間は目安です。食品の保存温度や使用容器によって微妙に変化します。ドアを開けて、でき具合を確かめながら調理してください。
※市販の冷凍食品をあたためるときは、食品の袋などに書かれている調理方法に従って、加熱してください。

7 野菜の下ごしらえ・蒸しもの コツとポイント

あたためで加熱します。（P12「使いかた」を参照してください。）

野菜の下ごしらえのコツとポイント

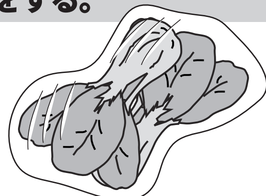
洗った後の水滴はそのままで加熱する。



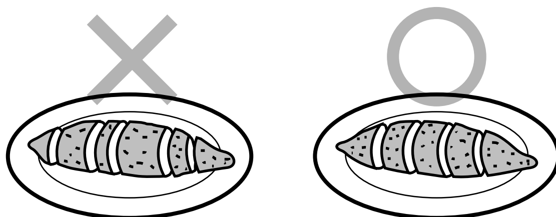
分量に適した大きさの耐熱容器を使う。

丸ごと加熱する場合は、重ならないように底の平らな容器を使い、途中で裏返す。

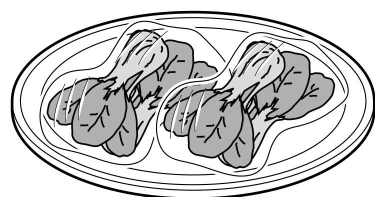
必ずラップかふたをする。



材料の大きさはそろえる。

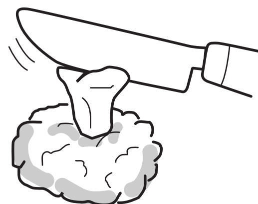


量が多いとき（300g以上）は、同量ずつ2つに分ける。



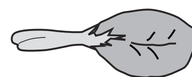
太い株は切り込みを入れる。

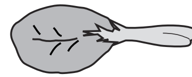
太い株は、根元に十文字の切り込みを入れます。

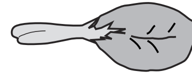


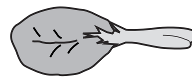
葉先と根元を交互に重ねる。

葉先と根元ではかたさが違うので、半分に分け、葉と茎が交互に重なるようにすると上手に仕上がります。


葉先


根元


葉先


根元

せんいの多い野菜は・・・

にんじん、ごぼうなどは、ひたるくらいの水を加えて加熱します。

アク抜きや色止めは水につける。

〈加熱前にアク抜きの必要なもの〉
カリフラワー、なす、れんこん、ごぼうなど

〈加熱後にアク抜きか色止めの必要なもの〉
ほうれん草、グリーンアスパラガス、さやいんげんなどの緑色の野菜。
これらは加熱後すぐに冷水に放します。

野菜の下ごしらえ・蒸しものの目安表

★印は加熱後、冷水に放し、アク抜き・色止めをします。

食品名		分量	加熱時間	コツとポイント
ゆで野菜	★ほうれん草・春菊・小松菜	200g	約2分	水気を残して、葉先と根元を交互に重ね、そのまままきっちりラップで包み皿にのせます。
	キャベツ・白菜	200g	約2分30秒	太い芯をそいでから、水気を残して葉と茎を交互に重ね、そのまままきっちりラップで包み皿にのせます。
	★グリーンアスパラガス	100g	約1分	葉先と根元を交互に重ね、ラップで包み、皿にのせます。
	なす	200g	約3分30秒	用途に合わせて切り、食塩水にしばらくつけてアク抜きをします。
	★カリフラワー・ブロッコリー	100g	約1分30秒	小房に分け、食塩水につけてアクを抜いた後、ラップできっちり包みます。
	だいこん	100g（水100mL）	約5分30秒	厚めに切った場合は片面に十文字のかくし包丁を。器に入れて水を加えます。
	にんじん	100g（水100mL）	約3分	用途に合わせて切り、器に入れて水を加えます。
	ごぼう	100g（水100mL）	約5分	用途に合わせて切り、酢水につけてアク抜きをしてから、器に入れて、水を加えます。
	じゃがいも・さつまいも	200g	約5分	丸のままか、または用途に合わせて切り、1度水につけます。
	里いも	200g	約4分	タワシなどでよく洗い、いもの上下を少し切り落とします。皮のまま加熱します。
肉・魚の蒸しもの	とりの酒蒸し	1枚（200g）	約4分	塩を少々すり込み耐熱容器に皮を下にして入れ、酒またはワインをふりかけます。加熱後、約10分間そのまま蒸らします。
	魚の酒蒸し	1切れ（100g）	約2分	加熱後、3～5分間そのまま蒸らします。
	あさりの酒蒸し	300g	約3分	口が開けばできあがり。
	むきえびの酒蒸し	150g	約1分30秒	赤くなればできあがり。

※加熱時間は目安です。食品の保存温度や使用容器によって微妙に変化します。
ドアを開けて、でき具合を確かめながら調理してください。

8 生もの解凍 コツとポイント

解凍で加熱します。（P13「使いかた」を参照してください。）

生もの解凍のコツとポイント

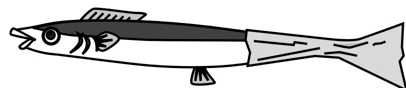
冷凍室から出してすぐに解凍する。

カチカチに凍ったものを使います。溶けかかっている場合は様子を見ながら解凍します。

わりばしを並べて食品をのせる。

解凍ムラがなくなり上手に解凍できます。わりばしのかわりに巻きすを敷いてもよいでしょう。

身の薄いところや細いところにはアルミホイルを巻く。



食品は同じ種類のものを、大きさをそろえて解凍する。



長時間のレンジ加熱後は、必ず庫内をさましてから解凍する。

冷凍のコツとポイント

上手に解凍するために、1回分（約200g）ずつの小分けにして、平らな形で冷凍します。

空気を抜いて、ラップなどで密封して冷凍します。

薄切り肉	小分けにした後、できるだけ平らな形にまとめて冷凍します。（ひき肉はハンバーグのような形で、少し中央をくぼませて冷凍します。）
ひき肉	
野菜	かためにゆでた後、水気をよく切ってから冷凍します。
きのこ類	かたくしぼったぬれぶきんで汚れをふき取り、生のまま平らに並べて冷凍します。
フルーツ	一口大に切るか小分けにして冷凍します。

生もの解凍の目安表

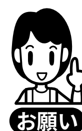
食品名	加熱方法	コツとポイント
魚介類	食品質量のグラム数に合わせます。	重ならないように並べます。大きいかたまりの肉やさしみ用切り身の周囲、一尾ものの魚の尾の細い部分などにはアルミホイルを巻きます。 とりもも肉は骨つきの場合は、足の細い部分にアルミホイルを巻きます。
かたまり肉	食品質量の1.2倍のグラム数に合わせます。	
とりもも肉		
薄切り肉		—
ひき肉		
野菜		
きのこ類		
フルーツ	食品質量の0.5倍のグラム数に合わせます。	芯がまだ残っている状態でシャーベットとして召し上がれます。

※グラム合わせは目安です。食品の保存温度や使用容器によって微妙に変化します。
ドアを開けてでき具合を確かめながら調理してください。

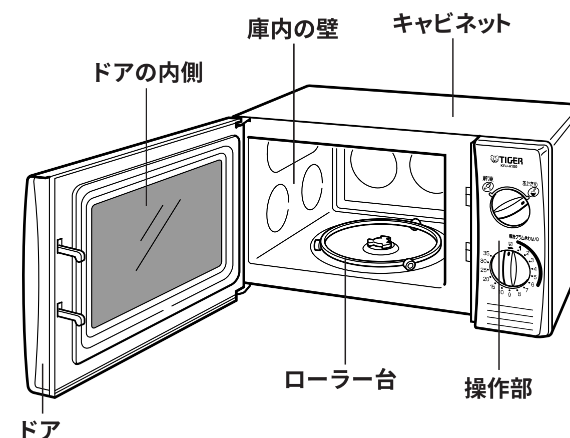
9 お手入れのしかた



警告 必ず差し込みプラグをコンセントから抜き、本体がさめてからお手入れする。
また、ぬれた手で抜き差しをしない。



- 台所用合成洗剤（食器用・調理器具用）以外（シンナー・クレンザー・化学ぞうきん・ナイロンたわし・金属製のたわしなど）は、使用しないでください。
- お手入れの後は、ローラー台とガラスターンテーブルを必ず元の位置にセットしてください。
- 本体に水をかけないでください。



庫内のお手入れ

（庫内の壁・ドアの内側）

洗剤をうすめた水またはぬるま湯に布をひたし、かたくしぼってふいた後、乾いた布で洗剤分を充分にふき取ります。

本体のお手入れ

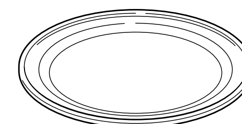
（ドア・操作部・キャビネット）

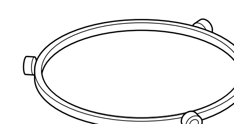
かたくしぼったふきん、またはやわらかい布でふきます。
汚れがひどいときは、洗剤をうすめた水またはぬるま湯に布をひたし、かたくしぼってふいた後、乾いた布で洗剤分を充分にふき取ります。

付属品のお手入れ

（ガラスターンテーブル・ローラー台）

①ガラスターンテーブルとローラー台を取りはずします。


ガラスターンテーブル


ローラー台

②洗剤をうすめたお湯に布をひたし、かたくしぼってふいた後、乾いた布で洗剤分を充分にふき取ります。
③ローラー台とガラスターンテーブルを元の位置にセットします。

10 故障かな?と思ったら

修理を依頼する前に、次の点をお調べください。
下記の点検・処置をしても改善されないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠危険	修理技術者以外の人は、分解したり修理をしない。

こんなときは	ここを確認して	こう処理してください	参照ページ
タイマーつまみをまわしても動作しない	差し込みプラグが抜けていませんか。	差し込みプラグをコンセントに確実に差し込んでください。	9
	ドアが確実に閉まっていますか。	ドアを確実に閉めてください。	12・13
	配電盤のヒューズまたはブレーカーがとんでいませんか。	再度セットしてください。	
		電気の容量を超えている場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。	
ガラスターンテーブルが回転しない	ガラスターンテーブル・ローラー台は正しく確実にセットされていますか。	ガラスターンテーブル・ローラー台を正しく確実にセットしてください。	8
	庫内が汚れていたり、ローラー台に食物のカスや油がついたままになっていませんか。	汚れを取り除いてください。	12・13・19
	容器が庫内壁面にふれていませんか。	庫内壁面にふれないよう、容器を置いてください。	12・13
ガラスターンテーブルの回転がスムーズでない		性能上、支障はありません。	12・13
火花が出る	金銀模様のある容器を使用していませんか。	金銀模様のある容器は使用できません。	10
	庫内壁面やドアに金属製のものがふれていませんか。	金属容器は使用できません。また、アルミホイルを使用する場合は、庫内壁面やドアにふれないようにしてください。	11～13
	庫内が汚れていませんか。	汚れを取り除いてください。	12・13
食品があたたまらない	食品が金属容器やアルミホイルなど、電波を反射するものでおおわれていませんか。	使える容器を使用してください。	10
「ブーン」という音がする		スタート時の音です。異常ではありません。	12・13
「カチカチ」という音がする		加熱中のスイッチの切替音です。異常ではありません。	12・13
上記とはまったく異なった音がする	ローラー台・ガラスターンテーブルは正しく確実にセットされていますか。	ローラー台・ガラスターンテーブルを正しく確実にセットしてください。	8
	転居などで電源周波数(Hz)が変わっていませんか。	お買い上げの販売店、または「連絡先」に記載のタイガーのもよりの支店、営業所にご相談ください。	27

仕様

定格電圧		交流100V
定格周波数		50Hzまたは60Hz専用
消費電力		1000W
高周波出力	あたため	600W
	解凍	270W相当
外形寸法(約cm)		幅:46.5、奥行:36.4、高さ:27.9
加熱室有効寸法(約cm)		幅:29、奥行:30.6、高さ:22
ガラスターンテーブル直径(約cm)		25.5
質量(約kg)		50Hz/11.6、60Hz/11.1

クッキングガイド

※計量は1カップ=200mL、大さじ=15mL、小さじ=5mLのものを使用しています。

にんじんのグラッセ



材料(4人分)
にんじん…1本(約200g)
水…大さじ2
バター…大さじ2
砂糖…大さじ2
塩…少々

■作りかた
❶にんじんは皮をむいて厚さ7mm程度の輪切りにします。
❷耐熱容器に①と水、バター、砂糖、塩を加え、ラップなしで[あたため]で約10分加熱します。途中1～2度にんじんの上下を返してください。

ココット卵



材料(4人分)
卵…4個
ほうれん草…1束(約200g)
ベーコン…2枚(約40g)
マッシュルームの水煮…適宜

■作りかた
❶ほうれん草は洗って、葉と茎を交互にして束ね、ラップできっちり包み、[あたため]で約2分30秒加熱します。加熱後、冷水に放してから、水気を絞り2～3cmの長さに切ります。
❷ベーコンは、約5mm巾、マッシュルームは薄切りにします。
❸小さい深めの耐熱容器4つに各々サラダ油をうすくぬり、①の上に②を入れ、中央にくぼみを作って卵を1個ずつ割り入れます。
❹卵黄に竹串を深くつき刺して、薄皮に2～3カ所穴をあけます。(卵黄が破裂するのを防ぐ。)
❺④の器にラップをして、ガラスターンテーブルの同一円周上に並べ、[あたため]で約4分30秒～5分加熱します。

なめこ豆腐



材料(4人分)
豆腐…1丁
なめこ…1/2パック
かつお節…適宜
あさつき…適宜
しょうゆ … 適宜

■作りかた
❶豆腐を1/8～1/4に切り、まん中をスプーンですくって少しへこみをつけます。
❷耐熱皿に水気を切った①の豆腐を並べてなめこ、かつお節、あさつきの小口切りを適宜のせ、ラップなしで[あたため]で約4分加熱します。加熱後、器に盛りしょうゆを少したらします。

山菜おこわ



材料（４人分）

- もち米…２カップ
- 水…300mL
- 山菜の水煮…1パック（約130g）
- 薄口しょうゆ…小さじ２
- 酒…小さじ２
- 塩…少々

■作りかた

❶もち米を洗って、分量の水とともに深い耐熱容器に入れ、30分～１時間つけておきます。
❷①に調味料を入れてよく混ぜ、水気を切った山菜をのせ、ふたをして、［あたため］で約15分加熱し、かき混ぜてからさらに約５分加熱します。
❸加熱後、しゃもじで軽くまぜ、乾いたふきんをかけて約10分間蒸らします。

肉だんごの甘酢煮

材料（４人分）

- 豚ひき肉…300g
- 塩…少々
- Ⓐ
  - ねぎ（みじん切り）…1/4本分
  - しょうが汁…大さじ２
  - かたくり粉…大さじ２
  - 卵…１個
  - しょうゆ…小さじ１
  - こしょう…少々
- 玉ねぎ…１個（約200g）
- にんじん…1/2本（約100g）
- ピーマン…１個（約30g）
- 干ししいたけ…４枚

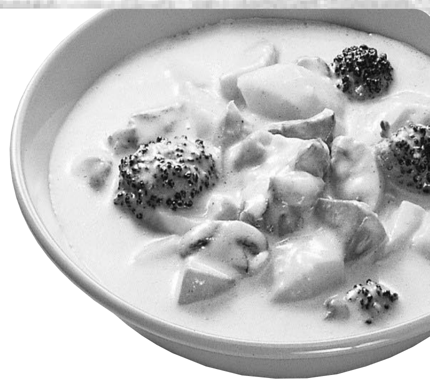
<甘酢あん>

- Ⓑ
  - しいたけのもどし汁…1/2カップ
  - トマトケチャップ…大さじ３
  - 砂糖…大さじ３
  - しょうゆ…大さじ２ 2/3
  - 塩…少々
  - 酢…大さじ２
- かたくり粉…大さじ１

■作りかた

❶干ししいたけを水につけてもどします。
❷ボールに豚ひき肉を入れ、塩を少々加えてよく練り、Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせます。
❸②を直径2～3cmに丸めてかたくり粉（材料の分量外）をまぶしたものを深めの耐熱容器に、重ならないように並べ、ラップをして、［あたため］で約４分加熱します。
❹玉ねぎは、くし形に切り、にんじんは乱切り、ピーマンは１口大に切り、しいたけは、そぎ切りにします。
❺④の玉ねぎとにんじんを、耐熱容器に入れ、水100ccを加えラップをして、［あたため］で約８分加熱し、加熱後水を切ります。
❻③と④と⑤を深めの耐熱容器に入れ、Ⓑを混ぜ合わせたものを加え、ラップをして［あたため］で約７分加熱します。
❼⑥に同量の水で溶いたかたくり粉を加えて混ぜ合わせ、ラップなしで、［あたため］で約１分加熱します。途中１～２度かき混ぜます。

ホワイトシチュー



材料（４人分）

- Ⓐ
  - 玉ねぎ（くし切り）…1個分（約200g）
  - にんじん（乱切り）…1/2個分（約100g）
  - じゃがいも（乱切り）…2個分（約200g）
- ブロッコリー（小房に分ける）…1/4個分（約100g）
- ホワイトソース（25ページ参照）…3カップ
- マッシュルーム…小１缶
- とりもも肉…１枚（約200g）
- 塩・こしょう…各少量
- Ⓑ
  - 水…１カップ（200mL）
  - 固形スープの素…１個
  - 塩…小さじ2/3
  - こしょう・ナツメグ…各少量
  - ベイリーフ…１枚

■作りかた

❶Ⓐと塩・こしょうしたとり肉を小切りにして容器に入れ、ラップをして［あたため］で、約13分加熱します。加熱後、余分な脂を捨てます。
❷ブロッコリーをラップで包み、皿にのせて［あたため］で約２分加熱し、水にさらします。
❸①、ホワイトソース、マッシュルーム、Ⓑを容器に入れ、落としぶたとふたをして［解凍］で約35分加熱します。加熱後、②を混ぜます。

とりの酒蒸し　みそマヨネーズかけ



材料（４人分）

- とりささみ…４枚（約160g）
- 小松菜…１束（約200g）
- 酒…大さじ１
- 塩・こしょう…各少々
- みそ（西京みそ）…大さじ１ 1/2
- マヨネーズ…1/2カップ

■作りかた

❶とりささみは、すじをとって、塩・こしょうをし、耐熱容器に入れて、酒をふりかけ、ラップをして、［あたため］で約３分加熱します。
❷加熱後はラップをしたままさました後、細くさいておきます。
❸小松菜は洗って水気を残したまま茎と葉を交互にして束にし、ラップでしっかりと包み［あたため］で約２分30秒加熱します。
❹加熱後は、冷水に放し、水気をしぼり、１口大に切っておきます。
❺みそとマヨネーズをよく混ぜ合わせます。
❻皿にとりささみと、小松菜を盛り⑤のみそマヨネーズをかけます。

さばのみそ煮

材料（４人分）

- さば…４切れ（約400g）
- Ⓐ
  - 白みそ…100g
  - 赤みそ…50g
  - 水…１カップ（200mL）
  - みりん…大さじ１
  - 砂糖…大さじ１
  - 土しょうが（細切り）…１かけ分

■作りかた

❶深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて混ぜ合わせたⒶを加え、落としぶたとふたをして［あたため］で約10分加熱し、［解凍］で約15分加熱します。
❷①を器に盛って煮汁をかけます。土しょうがを天盛りにします。

ポークカレー



材料（４人分）

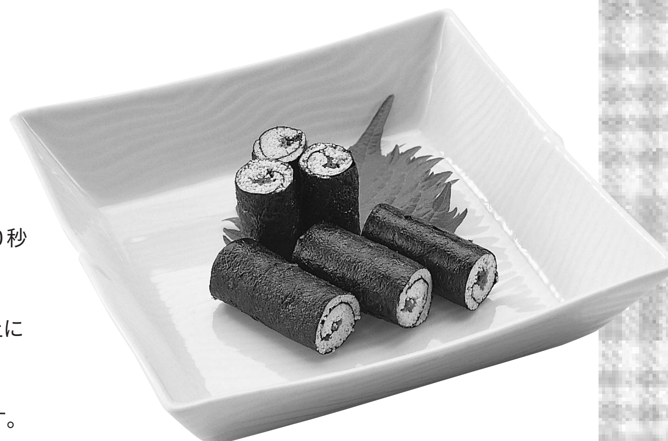
- Ⓐ
  - 豚肉（カレー用）…300g
  - 玉ねぎ…１個（約200g）
  - にんじん…1/2本（約100g）
  - じゃがいも…１個（約100g）
- ローリエ…１枚
- 水…２ 1/2カップ
- 市販のカレールー…110g
- サラダ油…大さじ１
- 塩…少々
- こしょう…少々

■作りかた

❶豚肉は3cm角に切り、塩・こしょうをしておきます。玉ねぎはくし形に、にんじんは乱切りにします。じゃがいもは、皮をむいて大きめに切り、水につけておきます。
❷煮込み用の鍋に、Ⓐとサラダ油を入れふたをして［あたため］で約15分加熱します。
❸耐熱容器に、市販品のカレールーと水を入れラップをして［あたため］で約10分加熱し、カレールーを溶かしておきます。
❹②の中に③とローリエを入れ落としぶたをし、さらにふたをして、［解凍］で約35分加熱します。途中2～3度かき混ぜます。このとき、鍋が熱くなっていますので、ご注意ください。

たらこの磯巻き

材料（２本分）
焼きのり…１枚
たらこ…２腹
みつば…１束



■作りかた
❶みつばは根を取って、洗ってラップに包み あたため で、約３０秒加熱します。加熱後は、冷水にさらしてから水気を絞ります。
❷たらこは縦に切り目を入れて、開き、うす皮を取ります。
❸焼きのりは、半分に切って、巻きすの上に横長に置き、その上にたらこの１腹分をのせてうすく広げます。
❹手前の端にみつばを並べて、手前から巻き込みます。
❺耐熱皿にのせてラップなしで あたため で、約２分加熱します。
❻加熱後、適当な大きさに切って皿に盛ります。



いかのサラダ

材料（４人分）
冷凍いか…２００g
トマト…２個
きゅうり…１本
青じそ…１０枚

<しょうゆドレッシング>
Ⓐ
しょうゆ…大さじ２
酢…大さじ２
サラダ油…大さじ２
しょうが汁…大さじ1/2

■作りかた
❶冷凍いかは 解凍 で解凍した後、水気をふき取り細切りにします。
❷トマトは半分に切ってから、5mm程度の薄切りにします。きゅうりは斜め薄切り、青じそは飾り用少々を残してせん切りにし、水にさらして水気をきります。
❸Ⓐを合わせてしょうゆドレッシングを作ります。
❹いかとせん切りにした青じそを混ぜて、器に盛り、まわりにきゅうり、トマト、青じそを盛り合わせ、しょうゆドレッシングをかけます。

白身魚のワイン蒸し



材料（４人分）
白身魚…４切れ（約４００g）
塩・こしょう…各少々
玉ねぎ…1/2個（約１００g）
にんじん…1/5本（約４０g）
パセリ…適宜
白ワイン…大さじ２
バター…大さじ２

■作りかた
❶白身魚に軽く塩・こしょうをします。
❷玉ねぎは薄切りに、にんじんはせん切りにし、パセリは小房に分け、茎も適当に切ります。
❸耐熱容器にバター（分量外）をうすくぬって、白身魚を並べ、②の玉ねぎ、にんじん、パセリをのせます。
❹③に白ワインを加え、ラップをして あたため で約8分加熱します。
❺魚が加熱されたら魚だけ皿に盛り、さめないように置いておきます。
❻野菜の残っている容器にバターを入れ、ラップなしで あたため で約３分加熱します。途中１度かき混ぜます。
❼⑤の皿に⑥をのせ、煮汁をかけます。

いちごジャム

材料
（できあがり量・約１２０g分）
いちご（ヘタを取ったもの）…１２０g
レモン汁…大さじ１
砂糖…４０g

■作りかた
大きめの容器にいちご、レモン汁、砂糖を入れ、ふたをせずに あたため で約９～１１分加熱します。途中１～２度かきまぜ、アクをすくいます。



ホワイトソース

材料（約３カップ分）
薄力粉…４０g
バター…４０g
牛乳…３カップ（６００mL）
塩・こしょう…各少量

■作りかた
❶薄力粉とバターを深めの耐熱容器に入れ、ラップなしで あたため で約２分加熱します。
❷①を泡立て器でよくかきまぜ、牛乳を少しずつ加えてのばしラップなしで あたため で１０～１２分加熱し、塩・こしょうで味をととのえます。
途中２～３度、泡立て器でかきまぜます。

カスタードクリーム

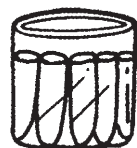
材料
（約３カップ分）
薄力粉…大さじ２
コーンスターチ…大さじ３
砂糖…１４０g
牛乳…３カップ（６００mL）
卵黄…４個分
バター…３０g
ブランデー…少量
バニラエッセンス…少量



■作りかた
❶深めの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチを合わせてふるい入れ、ラップなしで あたため で約１分加熱します。
❷①に砂糖、牛乳大さじ３を加えてダマがなくなるまで混ぜます。次に卵黄を加え、残りの牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、ラップなしで あたため で１０～１２分加熱します。途中２～３度かき混ぜ、ダマのないクリーム状にします。
❸②にバターを加えてよく混ぜ、さめたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつけます。

知っていると便利な電子レンジ活用法

ピクルス
ピクルスの材料を容器に入れ、レンジで加熱してから漬けます。



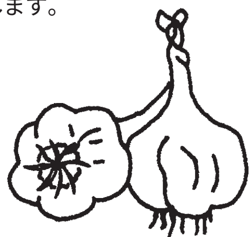
湿った海苔もパリッと
乾燥
湿った海苔やせんべいなども、レンジで加熱すればパリッと乾燥します。

手軽でスピーディ
溶かす
バターやはちみつをやわらかくしたり、チョコレートの湯せんなど、小さな容器に入れてレンジで加熱すれば、手軽にスピーディにできます。

簡単ふりかけ
魚の缶詰を皿に入れレンジで加熱して乾燥させ、ふりかけにします。



手にいやなにおいがつきません
にんにくのにおい取り
外の白い皮だけを取ってバラバラにし、うす皮をつけたまま皿にのせ、ふたをせずにレンジで加熱します。



ティーカップなど
容器のあたため
容器に水を入れてレンジで加熱してあたためます。



かたくなった食パンで
パン粉
かたくなった食パンをレンジで加熱して乾燥させ、おろし器でおろしてパン粉にします。

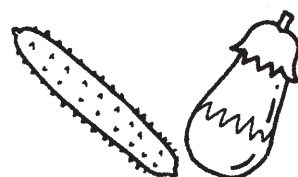
スープにぜひ…
クルトン
パンを角切りにしてレンジで加熱し、クルトンを作ります。



これは便利
湿った塩の乾燥
湿って固まった塩をレンジで加熱してサラサラに。



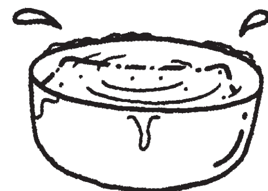
即席漬け
きゅうりやなすを塩もみしてラップに包み、皿にのせて軽くレンジで加熱すると、即席漬けができます。



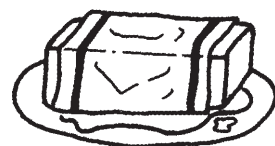
果実酒
果実酒の材料を容器に入れ、レンジで加熱してから漬けます。



アク抜きもカンタン
こんにゃくの湯通し
こんにゃくを水につけてレンジで加熱してアクを抜きます。



水切りもスピーディ
豆腐の水切り
乾いたふきんで豆腐を包み、皿にのせてレンジで加熱します。
時間のかかる水切りも、手軽にスピーディにできます。



転居されるときは

電源周波数の異なるところへご転居される場合は、部品の取りかえが必要です。お買い上げの販売店、または「連絡先」に記載のタイガーのもよりの支店、営業所にご相談ください。

そのままお使いになりますと、充分に性能が発揮できません。また、トランスが過熱したり機器を傷めたり、故障の原因になります。

■取りかえが必要な部品
高圧コンデンサー、高圧トランス、タイマー

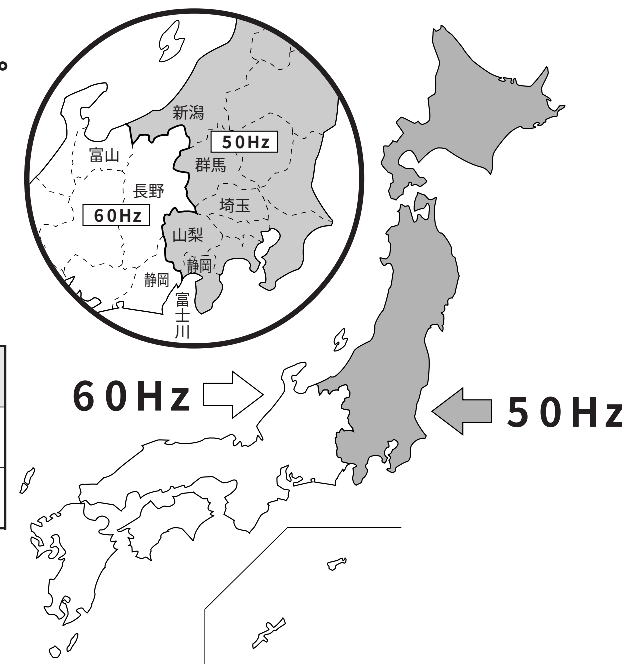
■部品取りかえに伴う費用

	保証期間内	保証期間外
周波数変更に伴う部品代	無料	有料
取りかえ工料および出張料	有料	有料

※無料の場合は、必ず保証書の提示が必要です。

電源周波数区分地図

この製品は日本国内用に設計されていますので外国では使えません。



その他